



## Semaine 7 - CONSIGNES

### Exercices à domicile après la 7° séance

#### Pratique formelle :

- Cette semaine dans la mesure du possible vous pratiquerez **sans support audio**.
- Pendant **45 mn**, vous choisirez votre pratique et vous pouvez la composer en combinant différents aspects de la pratique formelle : Attention focalisée, body scan, la marche, le yoga et la conscience ouverte : *Par exemple, 20 minutes de yoga, suivies de 10 minutes de body scan et de 15 minutes de méditation assise.* Vous pouvez ainsi maintenir la régularité, tout en étant attentif aux fluctuations de vos conditions de vie.
- Si la pratique sans le support audio est trop difficile vous pouvez alors alterner et l'utiliser un jour sur deux.
- Continuez à mettre en pratique le « **S.T.O.P** » dans les activités quotidiennes et les échanges, développant ainsi la capacité à prendre soin de vous.
- Notez chaque jour sur la **fiche d'auto-observation** les commentaires en lien avec les pratiques formelles que vous aurez effectuées.

#### Pratique informelle :

- Quelles **intentions** pouvez-vous poser dans votre quotidien, et comment allez-vous mettre en place des modifications pour que votre vie soit pleinement en accord avec vos valeurs ??  
....  
....
- Entre les sessions de pratique formelle, maintenez la pratique informelle, en étant **le plus présent et le plus conscient possible**, tout au long de la journée, y compris lors des échanges avec d'autres.
- Notez vos expériences sur la **fiche d'auto-observation** de la pratique informelle.

## Fiche d'auto-observation

### Pratique formelle – Semaine 7

Juste après la pratique, en restant en contact avec l'expérience, notez sur la fiche les commentaires en lien avec cette pratique.

Date	Pratique formelle	Heure	Pensées, sentiments et sensations présentes pendant la pratique. Comment vous vous êtes senti après ?
Lundi matin	Body scan	7h30	

## Fiche d'auto-observation

### Pratique informelle – Semaine 7

Mangez au moins un repas en pleine conscience dans la semaine, et notez à chaque fois où vous êtes conscient de ce que vous mangez. Vous pouvez également choisir de manger une partie de vos repas en pleine conscience.

Pratique	Quelle est la situation	Qu'avez-vous remarqué avant	Qu'avez-vous remarqué après	Qu'avez-vous appris
		Sensations : Émotions : Pensées :		